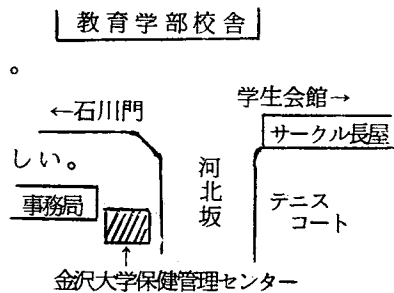


2. 卓上インフォメーション

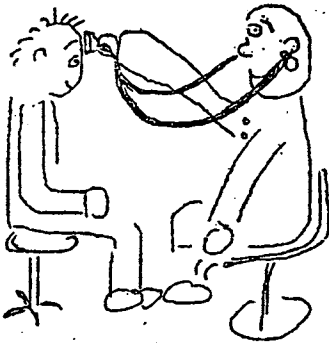
ほけんかんりせんたーはみなさんのけんこうをまもるため

こんなしごとをしています

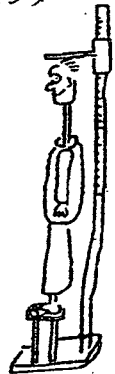
- 健康診断 ——— 5月におこないます。病気は早期発見が決めて。
- 健康相談 ——— おかしいなと思ったらいつでもどうぞ
1階診察室です。
- 学生相談室 ——— 2階。悩みごとなんでも。
- 応急処置 ——— 看護婦さんがいます。
おかあさんみたいにやさしい。
- 学生健康ほけん ——— 1階受付です。
- そのほか健康に関することならなんでも
どうぞご利用下さい。



金沢大学保健管理センター



- 53年度定期健康診断の日程がきまりました。
学生係に掲示してある日程表を各自よくみて
指定された日時に受診して下さい(都合の悪い人はセンターへ早めに連絡して下さい)。
- 時間帯によっては空いている時がありますから、上手に状況判断をして下さい。受付べ切時間は厳守します。



- 女子学生で髪を長くしている人は髪を上げて下さい。髪の毛・ネックレスはレントゲン写真に異常な陰影となつてうつります。
- わざわざ医者に行くほどではなくても、平生心配になっている健康上の問題があったら、この際遠慮なく申し出て下さい。
医師が相談に応じます。
- ◇自分自身の健康状態を把握し自覚症状のない病気を早期に発見するためにも皆さんの積極的な受診を望みます。

学生相談室から健康診断実施中は玄関がこみあいます。
相談室をご利用の際は、横の入口(向って右側の階段)をご利用下さい。

53. 4. 24

精神異常の種類

精神科で扱う精神異常は次の種類に分けることができます

- | | | |
|--|--|--|
| <p>I 正常な人に身体的変調や生まれつきの病質によって精神異常があらわれるもの。</p> <p>これはまた、その原因によって外因性精神病と内因性精神病にわかれます。</p> <p>外因性精神病とは頭の外傷や菌、毒素によるもので、たとえば脳の梅毒、アルコールや麻薬の中毒などです。</p> <p>内因性精神病には精神分裂病、そううつ病、てんかんなどがあり、まだその原因は十分わかっていません。</p> | <p>II 病気というよりは、むしろ発達のおくれというべきもの。</p> <p>これには、知能の発達のおくれたもの（精神薄弱）と情意面での発達がおけているもの（精神病質－性格異常）があります。</p> | <p>III いわゆるノイローゼ</p> <p>主として精神的な原因による変調です。</p> <p>精神分裂病などの内因性精神病とは、初期には専門医でも区別がつかないことがあります。全く別の病気です。</p> |
|--|--|--|

金沢大学保健管理センター

53. 5. 22

貸出図書のご案内

金沢大学保健管理センター

保健管理センターでは、精神的・身体的な健康管理に役立つような図書を購入し、学生、教職員に貸出しています。どうぞご利用下さい。昨年度購入分のうち、その一部を紹介します。 借出ご希望の方は受付までどうぞ。

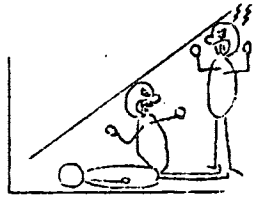
| | | | | | |
|-----------|-----------|-------|-------|-----------------|------|
| フロム | 愛するということ | 紀伊国屋 | 摩・星野 | 性格は変えられるか | 有斐閣 |
| ジャーシルド | 自己を見つめる | 創元社 | 近藤台五郎 | 胃腸の病気 | 創元社 |
| 木村 駿 | 日本人の深 心理 | 創元社 | 木崎国嘉 | ふとりすぎとやせすぎ | 〃 |
| 石川 中 | 心身症の話 | 誠信書房 | 長村重之 | 血液の病気 | 〃 |
| ランス | 頭痛に強くなる | 講談社 | 中村 隆 | 食餌療法 | 〃 |
| ランシング/モデル | 薬と人体 | バシフィカ | 篠崎忠男 | どうしたら積極的に生きられるか | 白揚社 |
| 小森栄一 | 100万人の救急法 | 技術書院 | 片口安史 | 性格のはなし | 誠信書房 |

血 圧

脳や心臓など、私たちの身体の営みを支えている重要臓器は、その活動のエネルギーを血液によって供給されています。この血液の供給に必要な動脈血液を維持する圧力が「血圧」です。

血圧は心臓が血液を送り出す力、血管の抵抗、血液の粘稠度などによって規制され、また神経系その他によって調節されています。この調節システムに異常をきたした状態が「高血圧症」です。

血圧は人により、年齢により違います。同じ人でも測定する日、時、運動によって変化します。



20才の健康な人は大体 120 ～ 80 前後です。

最大血圧は年齢に 90 を加えると平均値となります。

最小血圧は 90 以下に止るのが正常です。

自分の血圧の正しい値を知るためには、心身安静の状態ですら 2 ～ 3 回測ってきめるのが最も正しい方法です。

< 金沢大学保健管理センター >

かぶれの手当

金沢大学保健管理センター

野山へでかける機会の多い季節です。

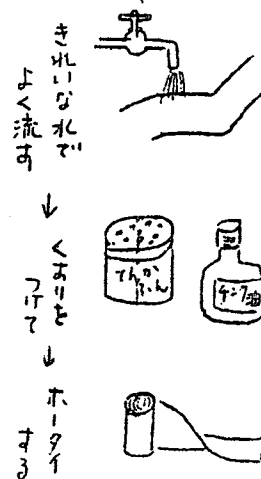
ウルシなどにうっかり触れてしまったら、できるだけ早く水で洗うこと。石けんを使ってよい場合もありますが、石けんでかぶれることもあるので水のほうがよい。強くこすらないこと。水分を軽くぬぐったら亜鉛華濃粉（テンカフなど）かチンク油をつけて包帯しておく。

痛みや熱感がでてきたら硼酸水又は水で冷湿布する。痛みや熱感がひどい時は皮膚科医へ。

かぶれたところは細菌に感染し易いので、じっかいたりしないよう注意して下さい。



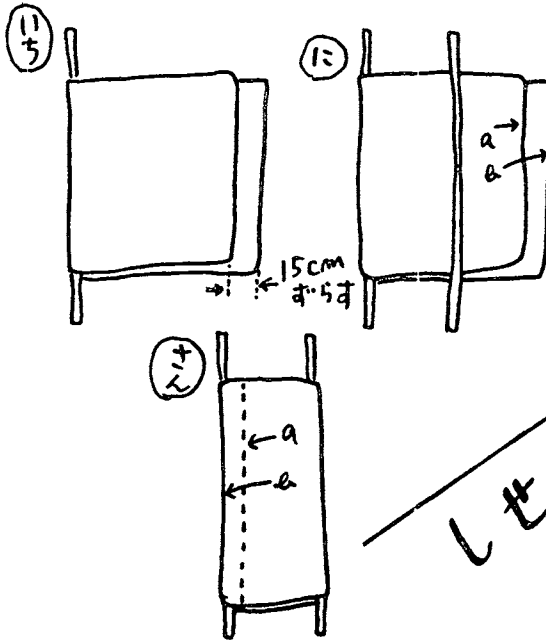
医学部・工学部キャンパス食堂ご利用の皆さんへ



保健管理センターでは、生協の協力をいただいて、皆さんの健康管理に役立つような知識などをこのカードでお知らせしています。城内食堂では昨年から実施していましたが、このたび医学部・工学部キャンパスに拡げることになりました。どうぞ よろしく。

53. 10. 16

インスタント担架のつくりかた



事故者を移動させるときは
担架ではこぶのかいしばん
よい方法です。
正規の担架がないときは
毛布と物干ざおで。

しせいを正しくしよう
姿勢は
けんこうの
バロメーターです

金沢大学保健管理センター

医学部、工学部 53. 11. 27

定期健康診断の再検をいたします。

対象になるのは：

- ◇春に行なった定期健診で再検の必要ありと判定され（検尿でたん白・糖・潜血陽性、血圧 $140/90$ 以上）その後再検をうけていない人
- ◇再検の結果、もういちど検査する必要のある人

11月14日～16日午前

保健かんりセンターまでおいで下さい。

該当者名は学生係にけいじしてあります。

しせいを正しくしよう
姿勢は
けんこうの
バロメーターです

金沢大学保健管理センター

53. 10. 27

昭和53年度定期健康診断受診率

| 学 部 | 学 年 | 学 生 数 | 受 診 数 | 受 診 率 |
|-----|-----|---------|---------|-------|
| 法 文 | 3 | 307 | 233 | 76 |
| | 4 | 431 | 365 | 85 |
| 教 育 | 3 | 231 | 218 | 94 |
| | 4 | 276 | 249 | 90 |
| 理 学 | 3 | 149 | 131 | 88 |
| | 4 | 139 | 110 | 79 |
| 医 学 | 3 | 115 | 102 | 89 |
| | 4 | 122 | 76 | 62 |
| | 5 | 120 | 96 | 80 |
| | 6 | 145 | 135 | 93 |
| 薬 学 | 3 | 78 | 74 | 95 |
| | 4 | 81 | 78 | 96 |
| 工 学 | 3 | 423 | 386 | 91 |
| | 4 | 482 | 402 | 83 |
| 教 養 | 1 | 1,320 | 1,298 | 98 |
| | 2 | 1,478 | 1,234 | 84 |
| 計 | | 5,897 人 | 5,187 人 | 88 % |

左の表は5月に行なわれた定期健康診断の受診率です。

定期健康診断で異常所見のあった人は

内科・X線 約3%

尿(蛋白、糖、潜血) 約13%

血圧 約6%

でこれらの人には再検査をしています。

病気は早くみつけて早く処置することが大切です。健康診断はめんどうがらずにうけましょう。

保健管理センターでは

健康相談に応じています。

金沢保健管理センター

夜 食 に つ い て

あなたの胃は健康ですか ……………。

食欲の秋深まりゆく中で、あなたのおなかも充実していることでしょうか！？

しかし、ちょっと考えてみて下さい。夜おそくなってからラーメンや油濃いものをたべるのはよくありません。その為にのどがかわくので水を沢山飲んでしまいます。

————→ このようなことをくり返していると、慢性胃炎、胃下垂になったり、消化不良をおこして、胃がもたれる原因となります。

＜夜食は消化のよい軽いものを取りましょう

夜食を食べなくても、死にはしませんヨ>

朝食がおいしいのは健康のしるし

夜、寝るまぎわに夜食をたべたのでは、翌朝おきても朝食がたべれないという事になりかねません。このような事がたびかさなると、必要な栄養のバランスがくずれてきます。

はつらつとした毎日を送る為にも、朝食はきちんと！

夜食はひかえめに ……。



金沢大学保健管理センター

53. 11. 25

薬は正しく使おう

○薬はもともと毒

薬はその量や使い方が正しいとき始めて薬として使えるのです。

どんな薬でも一定量以下の量ではきかないし、また一定量以上越えると有害な作用をもっています。

○薬は指示通り用いなければ

自分勝手に薬を飲むと、医師の診断を誤らせることがあります。また、薬をたくさん飲んだからといって早くなおるものではありません。

○薬はあくまでも人間のもつ自然回復力をただ補助するだけのものである。

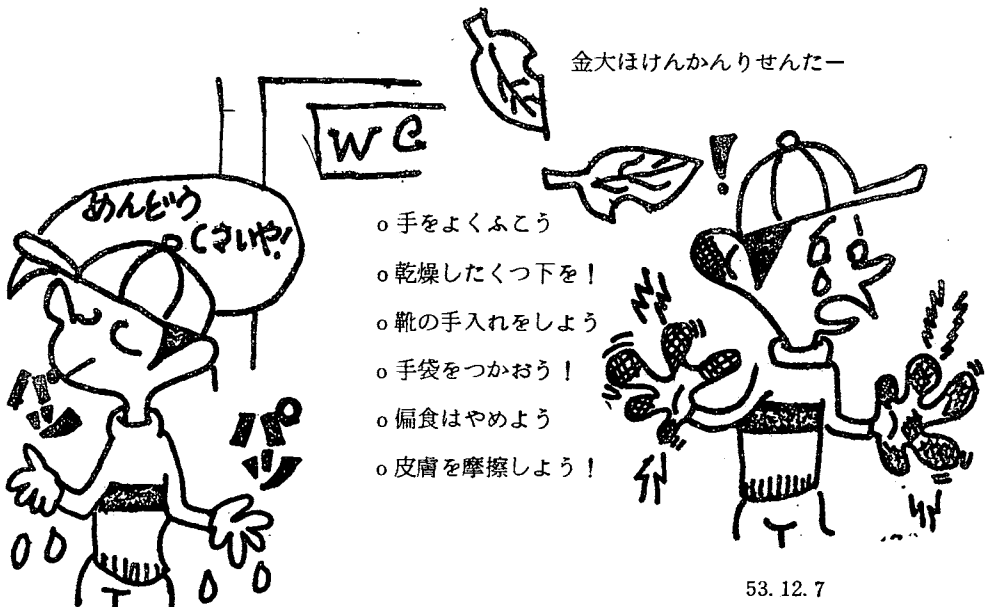
THE TOP FOR YOUR
HEADACHE THE BOTTOM
FOR YOUR SORE TOE



金沢大学保健管理センター

53. 11. 25

しもやけに気をつけて

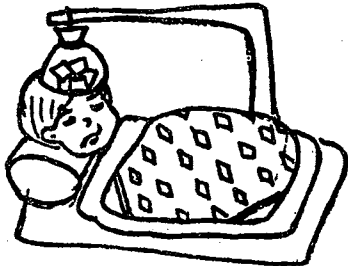


53. 12. 7

かぜにかからないために

雪が降り始め寒さが増してきました。寒さにあたると、呼吸粘膜が一時的に貧血状態になり、その部分の抵抗力が落ち、かぜの病原体が入りやすくなると言われています。

- (1) 皮膚を鍛える …………… 入浴後等に乾いたタオルで全身をこすって下さい。
皮膚の血行をさかんにし、鍛練になります。
- (2) 睡眠不足は禁物 …………… 疲れているとひきやすい。
- (3) 朝食は必ずとる …………… 栄養不足は抵抗力を弱める。
- (4) 衣服は軽くふっくらと … 厚手のものを一枚着るよりも薄手のものを二枚着るほうが空気の層が厚くなり暖いわけです。
- (5) からだや下着は清潔に … 垢で汚れた下着は熱伝導率が大きくなるため保温力が低下します。



汗をかいた後の下着も、汗に含まれる塩分が吸湿性に富んでいるため、大量の水を含んだ状態になり、保温力が低下します。

金沢大学保健管理センター

54. 1. 16

喫煙の害を見つめよう

ニコチンの恐しさ

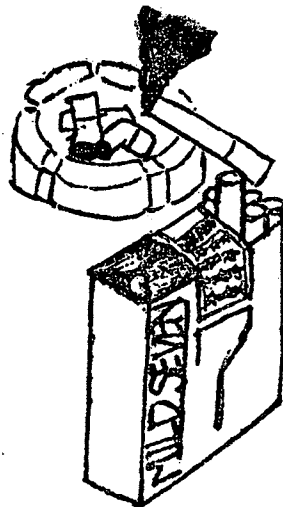
喫煙すると、胃腸病にかかりやすいと言われています。
それは、ニコチンが胃腸の酸性アルカリ性分泌のバランスをくずすからです。



↓
幽門の運動を妨げる。

↓
胃の内容物の逆流が促進される。

↓
胃腸病の発生率が高まる。(5倍)



〔ニコチンは麻薬と同じで自律神経を刺激し麻痺させ、慢性化すると、吸わないと神経が正常に働らなくなることもある。ニコチンは毛細管から血液によって心臓に運び込まれ、全身の細胞に送られ、直接的・間接的に影響を与えるのです。〕

金沢大学保健管理センター

54. 1. 16

(木場 記)

歯を大切に！

その1

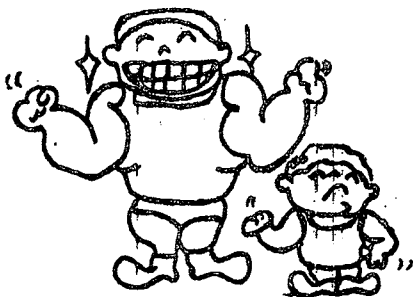
健康の番人は健全な歯

食物の消化が健康を左右し、歯が第1の消化作業を行なうことはご存じでしょう。切歯と犬歯は食物をかみ切ったり、ちぎったり、裂いたりします。臼歯は、それをスリツブします。

この作業の完全・不完全さが、胃腸の負担を軽くもし、関連して全身病を引き起こす引き金とも言われています。

他にすっきりしていることは、虫歯がひどいと顎の下のリンパ腺が腫れ、グリグリが出来ること。虫歯になってしまった歯は、いくら磨いても虫歯です。

早期治療を！ 口臭追放。



金沢大学保健管理センター 54. 1. 29

喫煙の害を見つめよう

その2 (ニコチンの害)



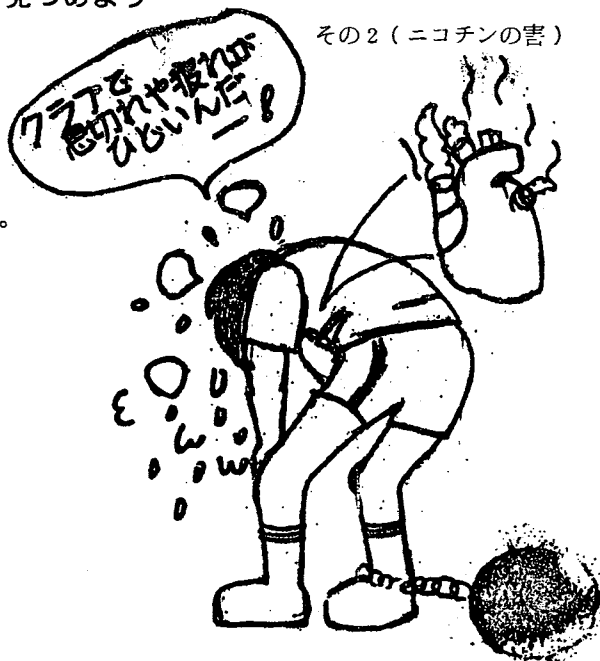
↓
血管の収縮、血液循環が悪くなる。

↓
心臓は多くの血液を送り出そうと
早く打ち始める。

(心臓の酷使)

↙ ↘
息切れ 動悸 頭痛
根気がなくなる。

(運動すればさらに息苦しくなる。)



金沢大学保健管理センター 54. 1. 29

(熱(火) 傷予防のための注意点)

- (1) 火災を防ぐ。火災がおこった時には、避難できるように、訓練しておくこと。
- (2) ストープにはかならず金網などでかこいをする。
- (3) 湯たんぽ、あんかはじゅうぶんに布で包んでそれにふれても、危険のないようにする。
- (4) 電気毛布、ホームこたつ等の暖房器具は、説明書をよくよみ正しく使用する。
- (5) 化学薬品等の発化物、爆発物の厳重な保管をする。
- (6) 子供に火遊びの習慣をつけたりしない。

(熱(火) 傷の救急措置)

〔原則〕

- (1) 傷の部分在不潔にしない(感染防止)
- (2) 痛みを少なくする。
- (3) ショックがおこらないように注意し、おこればその手当をする。

※〔ショック症状〕

顔面、手足蒼白、口唇暗紫色、冷汗、嘔吐、はきけ、瞳孔散大、脈拍微弱、呼吸浅くて早い、血圧低下 etc

〔ショックの予防〕

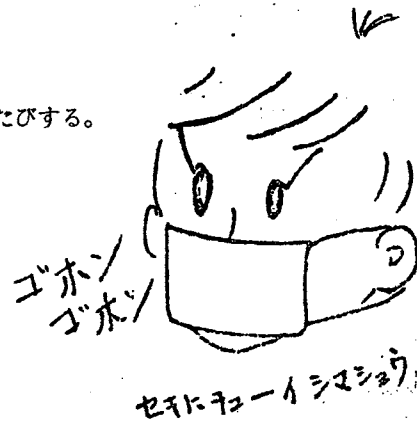
- ① 患者に苦痛をあたえない
- ② 傷部分の適切な処置
- ③ 安静にする
- ④ 患者に安心させ元気づける。
- ⑤ 寒暑のはげしいところに患者をおかない

セキの治療法

かぜをひいたり、アレルギーなどでセキが多く出てこまった事はありませんか。

そんな時は ……………。

- ひけつ
- 部屋をあまり乾燥しないこと。
 - 空気をきれいにすること。
 - マスクを常に使用し、うがいをたびたびする。
 - 飲物は刺激性のものは避ける。
 - 暖かい飲み物をのむ。



金沢大学保健管理センター報告 第8号

昭和55年3月発行

編集発行者 金沢大学保健管理センター
金沢市丸の内1番1号
(☎ 62-4281 内線289)

印刷所 兼 六 孔 版 社